



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

12 adet kabak çiçeği
1 kutu ton balığı
150 gr pirinç
3 adet orta boy soğan
1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
Bir tutam safran
1 su bardağı zeytinyağı
Tuz

Soğanların kabuklarını soyun ve ince ince doğrayın ve ardından pirinci iyice yıkayıp suyunu süzdürün. Tencerede zeytinyağını ısıtın, dolmalık fıstık ve soğanları ekleyin, üzerine de pirinci de ilave edip kavurun. Tuz serpiştirip üstü kapanana kadar sıcak su dökün ve pişirin. Hazırladığınız bu pilav için 15 dakika dinlendirin, ton balığı konservesini ekleyip karıştırın. Kabak çiçeğinin içine, safran ekleyip karıştırdığınız balıklı pilavı yerleştirip dolma şeklinde kapatın. Elde ettiğiniz bu dolmaları buharda 10 dakika pişirip soğumaya bırakın. Dileğiniz gibi servis edebilirsiniz.